

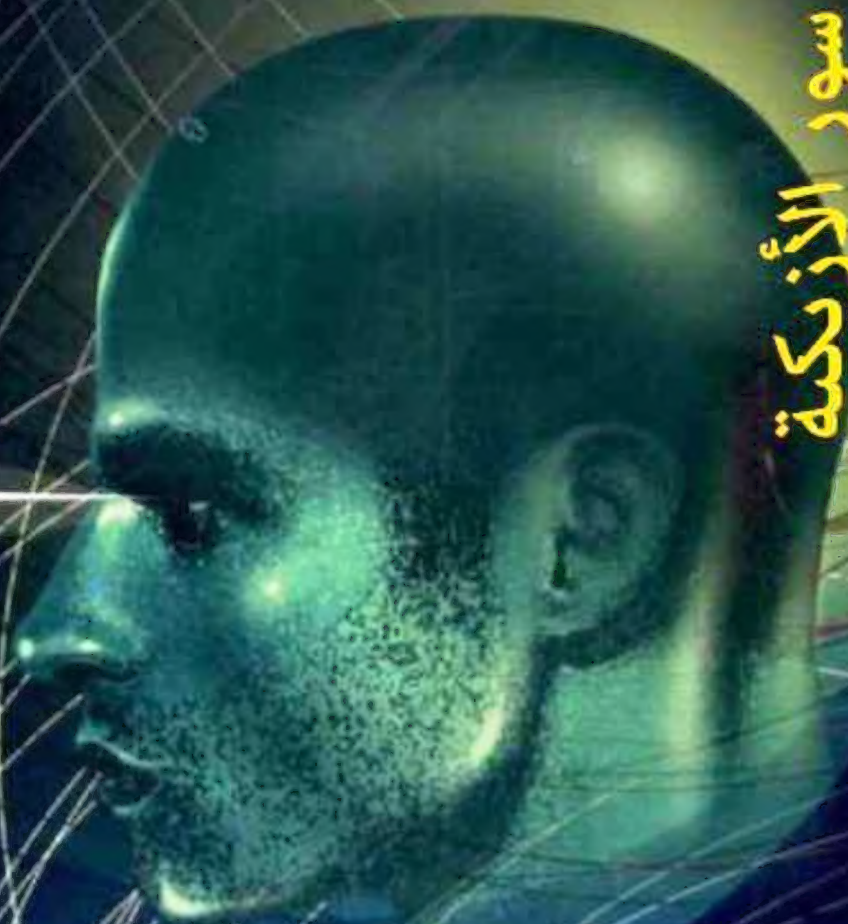
التشخيص الطبي وحجته

تأليف دكتور

عمر حسن محمد تيرلا

منتدى سور الأزبكية

www.books4all.net



دار النشر
بالمخيم

منتدى سور الأزبكية

WWW.BOOKS4ALL.NET

<https://www.facebook.com/books4all.net>

الشخصية الطموحة

Ambisus Personality



مكتور

عمر وحسن أحمد بدر لاج



مكتبة الأريسان

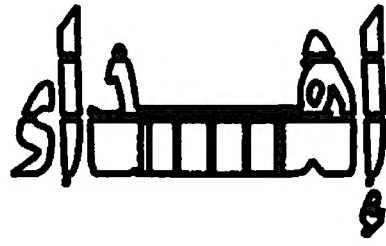
النصف - أم حاتم الأندلس

ت ٥٠ / ٢٢٥٧٨٨٢

”إذا أردت أن تخلق الأعداء فتميز عن أصدقائك، أما إذا شئت أن

تكسب الأصدقاء فدع أصدقائك يتميزون عليك”

لاروشفركو



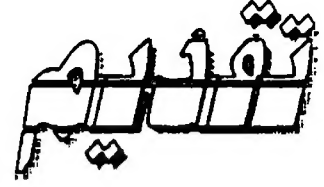
إلي أستاذي العزيز

الأستاذ الدكتور / محمد عبد السلام راغب

صاحب الفكر المتطور، والطموح اللامحدود

لكم مني كل التقدير والاحترام،

المؤلف



احرص علي أن تفعل شيئاً لم تفعله قط من قبل، وأن تفعل شيئاً لم تكن تستطيع أن تفعله من قبل ... نم نفسك أكثر قليلاً، تعلم مهارة جديدة ... سر الميل الإضافي، وعندئذ ستكون علي طريقك نحو المجد المنشود.

إن الطريقة الوحيدة لمواصلة البقاء في منافسة العصر التي لن تنتهي أبداً - في ظل خطى التقدم السريعة في مجال التكنولوجيا - هي أن تنمي نفسك، وأن تتعلم مهارات جديدة، وأن تحسن إدارة وقتك، وأن تحدد أهدافك حتى تستطيع صقل مهاراتك، ومهارات الجميع من حولك.

إن القاعدة بسيطة جداً:

فإنما أن تتقدم للأمام، وإلا سحقك الآخرون

هذا الكتاب: **الشخصية الطموحة**، هو هدية لكل من يرغب في النجاح والتفوق، ومن خلاله يستطيع أن تتعرف علي أحدث الأساليب والاستراتيجيات وأكثرها تأثيراً، والتي تم إبداعها في مجال الإدارة، وقد استخدمها كبار المسؤولين التنفيذيين عبر أنحاء العالم.

والله أسأل أن ينفع به، وأن يجعله خالصاً لوجهه الكريم.

المؤلف

الطموح في حياتنا

يمثل زملاء العمل العائلة الثانية التي يقضي معها الإنسان أجزل أوقاته، ويحقق أغلى أمنياته؛ بل إن بعضنا ربما يقضي أوقاآ أكثر مما يقضيها في البيت، وهذا يؤكد الحقيقة القائلة:

”إن الإنسان اجتماعي بطبعه وجماعي في إنجازاته“

قليلون أولئك الأشخاص الذين يستطيعون العمل بنجاح وتقدم في عزلة من الآخرين وأقل منهم أولئك الذين يحققون أهدافهم بمفردهم.

ومراجعة بسيطة لسيرة أكثر الناجحين في الحياة توصلنا إلى هذه الحقيقة إذ لا يعدم الإنسان من الحاجة إلى مرشد يقف وراءه ويعطيه من معنوياته الكثير، ويأخذ بيديه لتحقيق الكثير.

ومن هنا، فإن العمل الإداري يبدأ بإدارة الأفراد أولاً ويحقق نجاحه إذا استطاع أن يمشد المجموع لتحقيق الهدف بروح متفائلة وبأيدي متعاضة وعلاقات متماسكة إذاً، لا غنى للعمل عن الأفراد كما لا غنى للأفراد عن بعضهم البعض وبالتالي لا غنى للمجموع عن المجموع.

إذ من الخطأ أن نتصور أن بعض الأفراد ينفعون وبعضهم لا ينفعون؛ بل الجميع نافع إذا عرفنا كيف نتعامل معه وكيف نفجر طاقاته ونضعها في موضعها.

هذا هو الأصل الذي ينبغي أن نؤمن به كحقيقة، ونعمل عليه كأسلوب وهدف أيضاً، وعلي الرغم من ذلك، فقد نشعر بوجود بعض الأشخاص في مكان العمل نفضل العيش من دونهم، لكن في نفس الوقت نجد أن الاستغناء عنهم أمر مستحيل أو صعب للغاية، وهذه أزمة كبيرة تؤلنا من جهات عدة، هي:

- جهة الضرورة إلى التفاهم معهم كإخوة وأصدقاء مهما كلف الأمر.
- مضافاً إلى جهة الحاجة إليهم كطاقات وكفاءات.
- ولكن من جهة أخرى نتألم لما يسببونه لنا من ضغوط روحية واجتماعية وإدارية بسبب ما يفعلونه أو ما يتصفون به من صفات سلوكية وأخلاقية أو ربما فكرية من شأنها أن تستفز الآخرين وتعكر عليهم صفو العمل.
- وبعكس أولئك الأشخاص الذين يتمتعون بصفات عالية ونفوس كبيرة تضفي علي العاملين والعمل المزيد من الروح المعنوية والتفاؤل والمحبة والوئام.
- لا ينبغي أن ننسى دائماً أن كل عمل مقرون بالمشاكل ومحفوف بالآزمات ما دمنا نعيش في الدنيا ونواكب أبناءها علي اختلافهم، لذا علينا أن نتلقى الشخصيات الصعبة تلقياً طبيعياً، حتى نتمكن من تجاوز الأزمة معهم بسلام، لأن الخلافات من طبائع الأفراد، وأحياناً من ضرورات العمل، وبما أن العمل الإداري متقوم بإدارة الأفراد إذاً، لا يعدم أن يتوفر في أجوائه الأنماط المختلفة من الطباع.
- وهنا تظهر مهمة المدير والإدارة والعاملين فيها؛ بل وكفائيتهم - سواء كانوا من أصحاب المناصب والمسئوليات العالية أو دونهم - في كيفية التعامل مع هؤلاء الأفراد ولتحويل سلبياتهم إلي إيجابيات وأضرارهم إلي منافع.
- ولعلنا إذا نظرنا إلي الأعمال الجماعية في المؤسسات؛ بل والدول أيضاً والوزارات نجد أن صفات العاملين فيها تنعكس علي أعمالهم - في الأغلب - بشكل مباشر أو قل إن صفات العاملين تصبغ المؤسسات بصفتها وتعطيها صفاها؛ بل ونتائجها في النجاح والفشل والمرونة والشدة والانضباط والتسيب.
- من هنا، فإنه لدى التفكير في معالجة الأوضاع الإدارية لأي مؤسسة لابد من إقامة تحليل أولي لأنماط الأفراد العاملين فيها ودراسة حالاتهم النفسية، حتى يمكن

أن نضع كل شيء في نصابه وبشكل عام فإن طبائع الأفراد تتنوع حسب شخصياتهم ومستوى تفكيرهم وآدابهم، والعمل الإداري، هو أوسع ميدان يكشف طبائع الأفراد ويظهر نقاط قوتها من نقاط ضعفها كما يميز الأفراد الناجحين من غيرهم.

فإن الأفراد - في الكثير من الأحيان - لا تنكشف أحوالهم ولا طبائعهم في حياتهم العادية فإذا استلموا بعض المسئوليات والأدوار أو اعتزقهم بعض الأزمات أو الانتصارات تظهر حقائقهم وتنكشف معادفهم، ولعل ما ورد من الحكم:

الرجال مخاير لا مظاهر

عند الامتحان يكرم المرء أو يهان

في تقلب الأحوال علم جواهر الرجال

تشير إلي بعض هذا، لأن من الواضح أن إدارة الأعمال، هي مجال اختبار كما أن تقلباتها من حال إلى حال، ومن أزمة إلى رخاء، ومن شدة إلى ضعف، يكشف جواهر العاملين، ويدلنا على مخايرهم في منأى من المظاهر والمجاملات، التي يمكن أن تؤدي في كل يوم وصارت عند البعض وظيفة لا أدب، وعادة لا ملكة.

وبالتحليل الأولي لأي عمل جماعي، يمكن أن نصنف الأشخاص إلى أنواع حسب طبائعهم أو حالاتهم النفسية، أهمها ما يلي:

شخص متعقل:

الذي يتسم بالاعتدال والتعامل مع الأمور حسب متطلباتها وضرورتها، ويسمى لتدبير أموره بتوازن ورضا بلا إفراط ولا تفريط.

شخص طموح:

صاحب آمال وطموحات عالية، وفي الغالب تتحكم في أعماله، ومستوى آدابه واهتماماته معايير الخاصة، فيسلك أفضل الطرق وأسرعها للوصول إلى الهدف.

شخص مثالي:

الذي ينظر إلى الأمور من زاوية بعيدة عن الواقع وضروراته، ولعل نظريته هذه تنشأ من قلة التجارب أو الطموحات المرتفعة التي تفتقد إلى حكمة التكتيك وخبرة العمل.

شخص وظيفي:

الذي لا يهتم سوى أداء الدور الذي أنيط به والخروج من عهدة الالتزام بسلام.

شخص عاطفي:

الذي ينقاد وراء العواطف والانفعالات الفورية سواء في الإيجابيات أو في السلبيات، وفي الغالب يستغل كوسيلة لمآرب الآخرين.

شخص مصلي:

الذي ينقاد وراء مصالحه، هو من هذه النوعية، وإن كان في الغالب تصبح المصلحة الخاصة هدفه الأول أما غيرها من الأهداف الأهم والأسمى، فتصبح في الهامش أو تأتي في الرتبة الثانية.

شخص متوازن:

الذي يستار لأدنى الأمور وينصدم لأبسط المواقف أيضاً، وفي الغالب لا تحكم تصرفاته معايير خاصة للتوازن، ولأن طابعه العنف والقسوة، ففي الغالب يخلق القلاقل والأزمات مع الأصدقاء وغيرهم.

شخص خامل:

الذي لا يتمتع بحماس لإنجاز الأعمال، ولا يبدو مزيد اهتمام للحاجات والضرورات.

وهذا التصنيف ليس منطقيًا كاملاً، بمعنى أنه ينفي غيره من التصنيفات؛ بل هو استقرائي ناقص ركزنا فيه على أبرز الصفات والأفراد لا جميعها، ولعل هذه التسميات توضح صفات كل واحد منهم، إلا أنه تبقى نقاط مشتركة بين بعضهم، فيكتسب بعضهم صفات الآخر، كما أنه توجد أسباب تؤدي إلى ظهور هذه الصفات مضافاً إلى طرق المعالجة.

فمثلاً: العاطفيون يتصفون بالحماس المندفع لإنجاز الأعمال في أي وقت من الأوقات، ثم إذا فتر الحماس وبردت العاطفة عاد إلى طبعه الأول، وإن بعض المدراء يشعرون بالقلق تجاه هؤلاء الأفراد، لأنهم يكلفونهم المزيد من المتابعة والتحضير لأجل إنجاز المهمات، وفي نفس الوقت يشكلون موضع إثارة وضغط إذا وقعوا تحت تأثيرات الآخرين، وفي الغالب تتسم أعمالهم بالمرحلية والوقئية وتشتد حين اشتداد العاطفة وتبرد حين برودها.

وفي الغالب الإنسان الخامل من أصحاب الطباع العاطفية حينما يصابون بصدمة غير متوقعة أو فشل في تجربة ونحو ذلك فيقعون في أزمة نفسية تعود عليهم بفتور الهمة والشعور بعدم جدوى العمل، أو الهزيمة النفسية فيبقى في مكانه يعاني مساوئ الخمول وألم الانعزال.

والطموحون أيضاً، قد تؤدي بهم الأزمات إلى الانضواء في صف المصلحين أحياناً إذا لم يجدوا فرصاً سانحة، لتحقيق طموحاتهم وفي وقت أسرع.

ومن الواضح أن الطموح حالة إيجابية في الإنسان، وعلي قول الشاعر:

ما أضيق العيش لو لا فسحة الأمل

وكلما كان الطموح أرقى كان التقدم علي مستواه، إلا أن الجدير بالملاحظة أن الطموح إذا لم يلازمه العقل والهدوء ولا تحكمه التوازنات فإنه قد يكون أداة هدم وانحراف؛ بل وتخريب لحياة بعض الأفراد الأسرية والعملية فإن العديد من أصحاب الطموحات الكبيرة كانوا أناساً جيدين ومستقيمين وهادفين أيضاً في بادئ أمرهم إلا أنهم انحرفوا في آخر المطاف بسبب صعوبة الظروف وقساوة الحاجة وانسداد الأبواب أمام طموحاتهم فإن من الواضح أن فرص التقدم مع الانحراف وسلوك الطرق المتوية قد تكون أسرع أحياناً، وهذا ما يغري بعض ذوي الطموحات العالية إلا أن المشكلة تكمن في آثار هذه الأعمال السريعة الزوال، والتي إذا انكشفت فنتائجها أسوء، لكن حيث إنه في الغالب يغفل الإنسان عن النتائج فإنه يقع في مطبات خطيرة تنتهي به إلي الضياع.

والحاصل: فإن أصحاب الطموحات قد يقفون في صف المتعقلين إذا انطلقوا بالعقل والحكمة والتدبير ليحققوا طموحاتهم بطرق إيجابية وصحيحة فيصلون إلي أهدافهم بشكل سليم وعميق، وقد تتعجلهم طموحاتهم في غياب من التوازن فيقفون في صف المصلحين الذين يريدون تحقيق أهدافهم بأي ثمن وبأي طريق كان. والمثاليون، أيضاً قد يقعون في صف المتوترين إذا تجردت مثالياتهم عن المنطقية والاعتدال أو قل إذا ما استطاعوا أن يجمعوا بين النظرة المثالية للأمور والواقعية الخارجية التي قد تحول - كما في الغالب - دون تطبيق المثالية بشكلها الكامل في المدى المنظور فيشعرون بالانفصام الداخلي فيما يفكرون به ويطمحون إليه وبين ما يجدونه علي صعيد الواقع من أزمات وصعوبات أو حواجز قاسية.

وبالتالي: فإما أن يعيش المثالي حالة من التوتر العصبي، فيضطدم بالمدراء والمسئولين ثم بالعمل والعاملين ويصبح مصدر التوتر الدائم والأزمات المستعصية وإما وفي أحسن حالاته يقع في صف الخاملين الذين لا يجدون جدوى للعمل ولا فائدة للكلام ولا تقبل المسؤولية، وطبعاً لا نقصد من المثالي هنا.. الإنسان الذي ينظر إلي الأفكار المجردة فقط بل حتى أولئك الذين توقّعاهم كبيرة أو حساسيتهم شديدة وينظرون إلي الأمور - نظرة مجردة عن الواقع - بشكل عام هم مثاليون في نظرهم أو موقفهم لذلك نجد أن البعض منهم بين مدّة وأخرى تظهر عنده حالة عدم ارتياح من هذا الإنسان أو ذاك أو من هذه الفكرة أو تلك وربما يظهرها في صورة صدام أو في صورة انعزال وزعل، فهو لا يجد للمشكلة عذراً ولا يقبل للأفراد اعتذاراً أو تبريراً.

وأما الموظفون، فهم في الغالب خيرون محبوبون يطمحون إلي رضا أصحابهم والعاملين معهم، ولا يتفاعلون في الغالب مع الانتصارات كما لا يتأثرون كثيراً بالهزائم بشكل واضح، وتظهر قدرتنا الحقيقية كإداريين، ويتجلى سمونا الروحي ورشدنا الفكري كأصدقاء ومؤمنين ومقتدين بمنهج الصالحين في الفكر والعمل إذا جعلنا الحدود المثلي والطموحات العالية نصب أعيننا وجعلنا المصالح الكبرى أهدافاً، وسلكنا سبيل التعقل والمنطقية للوصول إليها فإننا بهذا نحقق أفضل ما نريد، ونتجنب أضرار ما نحذر مع سلامة في الدين والدنيا.

وفي كل هذه الصور، فإن علينا، وفي أي مستوى من مستويات الإدارة كنا، أن نتعامل مع الجميع بطريقة ايجابية وبصدور رحبة، فتعالج النواقص ونشد علي الكماليات.

قواعد الطموح الناجح في الحياة

أن تستفيد من تجارب من حولك، فالجتماع يمتلئ بالخبرات في كل المجالات، ولذلك إذا أردت أن تنجح في حياتك، درب نفسك علي أن تتعلم من الآخرين، اسأل الناجحين في الحياة عن سر نجاحهم، واعتبرهم قدوة لك، وحاول الاستفادة من تجاربهم واسألهم وتعلم منهم كيف تخطط لمستقبلك وكيف تنظم حياتك؟.

وهذه مجموعة من القواعد تفيدك في تحقيق الطموح الناجح في

الحياة:

- استمع للنصائح المفيدة من أقربائك وأصدقائك المخلصين، واستشرهم في أمور حياتك، إنهم يقدمون لك خبرة سنين بما فيها من نجاح وفشل.
- لا تغضب إذا انتقدك شخص ما ذو خبرة أكبر منك؛ بل حاول أن تعدل سلوكك وأسلوبك في الحياة، إذا اتضح لك إخلاص هذا النقد، فأنت جزء من مجتمعك ولا قيمة لوجود الإنسان إذا عاش منفصلاً عن الآخرين، وكن متواضعاً ومدركاً أن كل إنسان معرض للخطأ.
- لا يكفي أن تستمع إلي نقد الآخرين فقط؛ بل تعلم النقد الذاتي، ويعني النقد الذاتي أن تكون لك القدرة علي الحكم علي سلوكك بطريقة موضوعية، والنقد الذاتي يحتاج إلي تدريب، بأن تحاسب نفسك يوميًا علي كل ما صدر منك، وحكم ضميرك في كل ما تفعل، خاصة في تعاملك مع الآخرين.
- كن راغباً في التقدم باستمرار، وعدم الاكتفاء بما حققته حتى الوقت الحاضر، ولتحقيق هذا عليك بوضع أهداف يمكن تحقيقها، ويعني تحقيق الأهداف، أنك أحرزت نجاحاً في مجال معين.

- إن الإنسان الناجح كلما حقق شيئاً، اشتاق لما هو أعلي وأفضل منه.
 - إن الطموح، هو الوسيلة التي تستمر بها عجلة الحياة في تقدم مستمر، وليكن طموحك لأجل نفسك، وكذلك لخدمة المجتمع الذي تعيش فيه.
 - كن واقعياً مدركاً لقدراتك، والطموح يختلف تمام عن أحلام اليقظة.
- إن الطموح مبني علي فهم الشخص لقدراته وإمكانياته وواقعه، وينطلق لما يريد تحقيقه، ولا بد أن يتصف الطموح بالواقعية، حتى تستطيع أن تضع لنفسك أهدافاً تناسب قدراتك، وحدد المشكلات التي تواجهك بحجمها الحقيقي، وابحث عن الحلول البديلة لها واختر الحل الأكثر ملاءمة لحل المشكلة.

من علامات الطموح الناجح

من علامات الطموح الناجح، ما يلي:

- وجود أهداف ذات قيمة في حياة الإنسان:
لابد من تحديد الأهداف ثم السعي لتحقيقها، ومن أسباب الإعراض عن تحديد الأهداف: الجهل بأهميتها - الخوف من عدم احترام الآخرين لها ونقدهم، وهنا نقول استعينوا علي قضاء حوائجكم بالكتمان، فلا تحدث بأهدافك إلا من يعرف قدرها ويعينك علي تحقيقها - الخوف من الإخفاق، تذكر أن كل نجاح يسبقه إخفاق.
- التمتع بقدر جيد من الطاقة والحيوية والنشاط، والبعد عن الكسل والخمول، ومن وسائل تحقيق ذلك: تناول الغذاء الصحي - ممارسة الأنشطة الرياضية - الدعاء كما أوصى الرسول - صلى الله عليه وسلم:

”اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل“

رواه مسلم والترمذي والنسائي

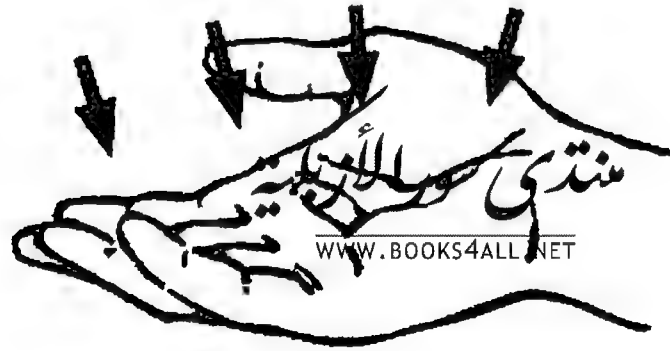
- علاقات طيبة مع الناس:

”المسلم ألف مألوف ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف“

- إنجاز ما يجب إنجازه، فمن تتراكم عليه الأعمال كيف تطمئن نفسه؟!... والإنجاز يبعث في النفس السعادة.
- الشعور بالطمأنينة وراحة البال، صحيح أن الحياة لا تمر بدون كدر وابتلاءات، لكن النفس المطمئنة، والقلب المتصل بالله، لا يلبث أن يعودا إلي التسليم، فيذوقا من حلاوته ما يغطي مرارة سواه.

فيما يلي عشر علامات رئيسة للطموح الناجح ، هي :

- ١ . أن تحرص علي إرضاء ربك .
- ٢ . أن تفهم أن الفشل مجرد حدث .
- ٣ . أن تفكر في واجباتك لا في حقوقك .
- ٤ . أن تملأ نفسك بالإيمان والأمل والحب .
- ٥ . أن تتعرف علي مواهبك وأن تستفيد منها .
- ٦ . أن تدافع عما هو صواب من المنظور الأخلاقي .
- ٧ . أن تعرف أن النجاح لا ينيك ، وأن الفشل لا يهدمك .
- ٨ . أن تتصالح مع ماضيك وتصادقه وتتفائل من مستقبلك .
- ٩ . أن تفهم أن السعادة تأتي من مساعدة الآخرين وخدمتهم .
- ١٠ . أن تكسب الحب والاحترام من الأصدقاء والأعداء علي حد سواء .



الطموح الناجح من خلال التفكير الإيجابي

- تحقيق الطموح الناجح، يتطلب أن يكون للإنسان أهداف محددة.
- الإنسان لا يستطيع تحقيق النجاح منفردًا، لذلك يحتاج إلى بناء علاقة مع مجموعة من الناس تقاسمه نفس الأهداف.
- تحقيق الطموح الناجح، يتطلب أن يبذل الإنسان جهودًا لا تعرف اليأس، فالإصرار عنصر ضروري في معادلة النجاح.
- الطموح الناجح، يتطلب أن تؤمن بقدرتك على تحقيقه، فدون أن يوجد لديك قوة الإيمان بقدرتك على تحقيق ما تريد يصبح النجاح أمامك مستحيلًا.
- تحقيق الطموح الناجح، يتطلب أن يكون الإنسان متفانيًا، وأن يكون فكره إيجابيًا، بمعنى أن ينظر إلى الجوانب المشرقة في الحياة، وأن يحذر التشاؤم والفكر المحبط.
- الحماس يعتبر عنصرًا أساسيًا لتحقيق الطموح الناجح، فالإنسان الذي يفقد الحماس، لا يستطيع تحقيق الإنجازات، والحماس طاقة يحتاجها الإنسان ليندفع في العمل دون تواني أو تخاذل.
- يجب أن يعود الإنسان نفسه على التفكير الدقيق ليحقق أهدافه وطموحاته، فكثير من الناس يعيش في الحياة بفكر مشوش ومبعثر يظهر في استنتاجات خاطئة، وقناعات لا تتسم بعمق الرؤية.
- عسف النفس وتربيتها وتعويدها على الالتزام أمر في غاية الأهمية حتى يمكن للإنسان أن يقوم بالأعمال الصعبة التي يتطلبها مشوار النجاح، فالإنسان الذي يقوده هواه وتتحكم فيه رغباته، لا يستطيع تحقيق ما يريد من طموحات.

- إدارة الوقت، عنصر هام في تحقيق الطموح الناجح.
- الحماس معد أيضاً، ينتقل من الإنسان إلى الذين يعملون معه فيسذلون جهودًا كبيرة في العمل حتى يتحقق ما يريدون.
- علي الإنسان الراغب في النجاح أن يتعلم جيدًا من حالات الإخفاق التي تواجهه؛ بحيث يصبح أكثر عمقًا، ولكي لا يكرر الأخطاء التي ارتكبها.
- تحقيق الطموح الناجح، يتطلب من الإنسان أن يتصف بالمبادرة، فهو إن لم يبادر بطرح أفكار وآراء تجلب له النجاح، سوف يكون مثل الغالبية من الناس القانعين بروتين الحياة والمستسلمين للظروف.
- الطموح الناجح، يتحقق من خلال الآخرين، ولذلك تلعب الشخصية دورًا كبيرًا في تحقيقه؛ حيث يعتبر اللطف مع الآخرين واللباقة والبشاشة ضروري حتى يحقق الإنسان ما يريد، ويمكن للإنسان غير البشوش من خلال تعويد نفسه علي الابتسامه والعبارات اللطيفة أن يوجد تحولاً في شخصيته، ويصبح شخصاً بشوشاً مع الأيام.

وقبل كل ما سبق، فالطموح الناجح أولاً وأخيراً، يقوم علي توفيق الله للعبد وإعانتة له، وذلك يتم من خلال اتصال العبد بربه واتكاله عليه.

أشخاص قادهم الطموح لنجاح كبير

أشخاص استطاعوا تغير العالم من حولنا من خلال فكرة لمعت في أذهانهم والتزموا بتنفيذها متجاهلين كل الانتقادات والسخرية من الآخرين الذين توقعوا الفشل لأفكارهم... كيف بدأت هذه الشخصيات؟، كيف فكرت؟، كيف تصرفت؟ وكيف تغلبت علي كل تلك الصعوبات لاشك في أن ذلك يشكل دروسًا يستفيد منها كل إنسان في مختلف المجالات.

كيف تحقق طموحاتك وتصبح مميزًا في عملك؟ كتاب غني بالتجارب التي تشرح للقارئ العربي أسس تحقيق الطموح والتميز في العمل، من خلال من نجحوا وجعلوا أسماءهم علي كل الألسنة.

عزيزي القارئ:

تشعر وأنت تقرأ القصص التالية، بضرورة التمسك بطموحاتك، وتفكر في كيفية التميز في عملك؟.

معانات سيكيرو هوندا:

وأنت تقرأ معانات سيكيرو هوندا، وهو يجاهد ويتحمل المصاعب، قضى سنوات من عمره تجاوزت ١٨ سنة في التصدي للمصاعب والإحباط والإخفاق. لقد دمر زلزال مصنعه بعد فترة قصيرة من افتتاحه، بعد ذلك أُلقيت قبلة علي مصنعه في الحرب العالمية الثانية، ومع ذلك أعاد تشغيل مصنعه، ولم يلتفت للإحباطات التي أصابته، واليوم سيارات هوندا، هي الثانية بعد تويوتا في اليابان من حيث الجودة.

كنتاكي ... من لم يتذوق طعامه؟

هل تصدق أن مؤسس سلسلة مطاعم كنتاكي، رجل في الخامسة والستين؟
وهل تصدق أن هذا الرجل بدأ، وفي جيبه شيكا بـ ١٠٥ دولارًا فقط.
فخيل، وهو في هذا العمر الذي يقاعد فيه معظم الناس ويرتاحون فيه، بدأ
هو مشواره في تأسيس مطاعمه بنشاط وحيوية، أكثر من ٢٥٠.٠٠٠ ميل قطمها
مسافرًا من ولاية إلى أخرى ليتابع بنفسه إمبراطورية الدجاج.



رب ضارة نافعة:

يوجد أكثر من أسلوب واحد أو فكرة واحدة يمكنها أن تقلب حالة مشاعرنا من الكآبة إلى السعادة، وإن لم تكن كذلك، فهي تخفف من الحزن الذي يعترينا، وهذا الأسلوب لا يكلفنا مالا أو جهدا ولكن نحاج بعد استيعابه إلى تطبيقه وممارسته، فقد يعرف الناس أشياء كثيرة في صالحهم إلا أن المشكلة التي لا يستثمرون أهميتها هي عدم ممارستهم لهذا الأسلوب الذي قد يبدو غير هام، مع أن تأثيره كبير، ولكن أغلب الناس لا يعلمون.

غالبًا ما يشعر الناس بضيق وتوتر وحزن عندما يخسرون شيئًا ما أو يتوقعون خسارته، وتعتمد درجة الضيق على نوع الشيء الذي خسروه أو تتوقع خسارته فقد يكون هامًا جدًا بالنسبة لنا، وقد يكون أقل أهمية، فالأفراد يختلفون في درجة تقبلهم للخسارة وطريقة تفكيرهم وطريقة تعاملهم معها.

وقد يكون هذا الشيء - الذي نخاف خسارته - منصبًا معينًا أو إنسانًا عزيزًا أو وظيفة أو نجاحًا دراسيًا ... الخ .

وبعض الناس يبالغ في خوفه وقلقه إلى درجة اعتقاده أنه بخسارته هذه سيخسر كل شيء، وأنه في كارثة ليس لها مهرب، وغالبًا ما نكون أثناء هذه الحالة مركزين ذهنيًا على مساوئ الخسارة، ولا يتبادر إلى ذهننا أن في هذه الخسارة مكاسبًا؛ بل قد تكون المكاسب أكبر وأكثر من الخسارة، فالحل الصوري: وبه سلامة نافعة، لم يأت من فراغ.

وقبل أن نهديك فكرة هذه التجربة البسيطة والمؤثرة، والتي تعرفها ولكن تنساها ولا تتأمل فيها غالبًا، اسمح لي أن أعرض عليك هذا الموقف الواقعي الذي قرأته:

في أحد المطارات نام أحد المسافرين في إحدى الرحلات الجوية في قاعة الانتظار، وهو ينتظر موعد الإقلاع استيقظ فجأة من نومه والطائرة تقلع، فجن جنونه وشعر بكآبة شديدة لم يشعر بمثلها من قبل، فإذا سأله عن أهمية الرحلة التي خسرها سيحكى لك خسارات فادحة، وما هي إلا دقائق وإذا بالطائرة تنفجر أثناء الإقلاع، ورغم أن الحادث كان مريعًا إلي أنه شعر أنه ولد من جديد، وقال رب ضارة نافعة.

قد يقول البعض إن هذا من باب الصدفة، وهنا سأنتقل من جانب فلسفي، وهو أن لكل شيء في الحياة فائدة، ولكننا غالبًا لا نرى فوائد كثير من الأشياء، فالنار المحرقة هي نفسها التي تسلق لنا البيض اللذيذ، ومن التاريخ عبرة فكثير من الناس وجدوا أنفسهم في ظروف مؤلمة تجلب الحزن والاكتئاب، وكانت هذه الظروف تحمل الفائدة والسعادة اللاحقة لأصحابها.

ومن هذه الظروف، سجن ابن تيمية ساعده علي إنتاج جل فتاواه، وسفر ابن القيم وبعده عن أهله ساعده علي تأليف كتابه: زاد المعاد، ومرض ابن الأثير الذي أقعده ساعده علي تأليف كتبه الرائعة: جامع الأصول، والنهاية.

وفقر وتغرب المحدثين جمع لنا آلاف الأحاديث، وفقدان بصر أبي العلاء المهرقي، والبروديوي ... وغيرهم أنتج لنا شعرًا مميّزًا.

وكتابة طه حسين لمذكراته بعد عماه، وظروف دستويفسكي، وتولستوي،
والسياب... وغيرهم من يتم وفقرة وغربة ساعدهم علي إنتاج أدب قوي مؤثر،
وكم من أناس بعد عزلهم من مناصبهم قدموا للأمة أضعاف ما قدموه وهم في
مناصبهم؟.

وهكذا نجد أن ما نعتقه ضاراً، قد يكون غير ضار؛ بل قد يكون نافعا،
ففي سورة النساء يقول تعالى:

” عسى أن تكرهوا شيئاً ويجعل الله فيه خيراً كثيراً ”

سورة النساء، آية: ١٩

عزيزي القارئ

هل تستطيع بعد كل هذا أن تتأمل في فوائد المصائب وتستفيد منها؟،
وأقلها أنها تدربك علي مواجهة الصعاب مستقبلاً.

السوط الذي لا يكسر ظهرك يقويه

طرق لإبداع الطموح

أخلُ بنفسك:

ولا تفعل شيئاً علي الإطلاق، ستحس بهدوء وستجد أفكاراً صافية رائعة تنهال عليك ... الرسول - صلى الله عليه وسلم - حبيت إليه الخلوة قبل الدعوة، وكذلك التهجد ليلاً خلوة، والاعتكاف خلوة.

الاسترخاء والتأمل:

اجلس في مكان هادئ وتنفس بعمق، ستشعر بعد ذلك بهدوء، وبأن الفكرة قد أتتك.

تحريض العقل:

أمسك ورقة وقلم واجلس بهدوء، أكتب أعلي الورقة ما تريد، ثم أجبر نفسك علي تسجيل عشرين جواباً وطريقة للحصول عليه، ستأتي الأولي بسهولة، ثم يزداد الأمر صعوبة، وستجد الطريقة المناسبة في الأجوبة المتأخرة.

والآن أتركك:

لكي تمسك بورقة وقلم وتبدأ بتحريض عقلك لتخطو أولي خطوات الإبداع الطموح.

تَحْقِيقُ الْأَهْدَافِ الطَّمُوحَةِ

فيما يلي متطلبات تحقيق الأهداف الطموحة ، وهي :

الرغبة:

تكون نابعة من داخلك لا من غيرك.

الثقة بالنفس:

إن كان هدفك واقعياً، فتق أنك ستحققه بإذن الله.

اكتب أهدافك:

اكتب الهدف بكل تفصيلاته.

حدد المنفعة من الهدف:

فإن ظهرت منافع كثيرة ... سيكون سعيك لتحقيق الهدف كبير، وإن كانت قليلة سيكون سعيك ضعيف.

حدد وقت لبلوغ الهدف.

حدد العقبات في طريقك.

حدد الأشخاص الذين تحتاج مساعدتهم لبلوغ الهدف:

ربما تستطيع الاستعانة بأحد للوصول إلا هدفك، فلماذا لا تطلب مساعدته؟، قد يكون فرد أو هيئة، وهنا تذكر أن الحياة أخذ وعطاء، فإن كان بإمكانك أن تقدم شيئاً لمن تطلب مساعدته فافعل.

ارسم خطة عمل.

تحقيق أكبر الأهداف بأقل الوسائل

عادة يبذل الأشخاص مجهودات كبيرة جدًا للوصول إلى أهداف معينة ربما تكون قليلة، وفي أكثر الأحيان يبذلون مجهودات كثيرة للوصول إلى أهداف قليلة.

قاعدة:

نحن نبذل جهودًا كثيرة ووسائل متعددة لا نستغلها جميعًا في تحقيق الأهداف؛ بل نكاد لا نستفيد بأكثر من ٢٠% منها لتحقيق الأهداف. ونحن نسعى في هذه القاعدة للوصول إلى ٢٠% من الجهد لتحقيق ٨٠% من الأهداف.

وأول من وضع هذه القاعدة في الإدارة، هو الاقتصادي الإيطالي الشهير باريتو سنة ١٨٩٧م، عندما وجد أن توزيع الثروة في مجتمع، هو بهذه النسبة فعلاً وأن الأثرياء القليلين هم الذين يتحكمون في نسبة لا تقل عن ٨٠% من الثروة.

وهذه القاعدة قاعدة تقريبية وصفية لما يحصل من وصولنا من جهة بذل الوسائل للوصول للأهداف، وقد تصدق بصورة دقيقة في بعض الأحيان؛ بل إن بعض الإداريين يراها دقيقة لأكثر مدى، ويرى أن تحقيقها أمر واقع بالتجربة.

أهمية هذه القاعدة:

• تأتي أهمية هذه القاعدة من حيث إننا مطالبون بتقليص الهادر والمنفق في جهودنا ومواردنا عن طريق تطبيقها واقعياً يمكننا فعلاً استغلال أقل جهد ممكن للوصول لأكثر نتيجة مرجوة.

- كذلك فنحن عن طريق تطبيقنا لها سنتوجه للتركيز والاهتمام بأكثر الوسائل فعالية، وأهم الموارد تأثيراً للوصول لأفضل النتائج.
- يمكن الاستفادة من هذه القاعدة عن طريق التقويم المستمر لأداء الوسائل المختلفة في كل عمل إداري للوصول لأفضل الوسائل تأثيراً.
- لابد من استثمار الوسائل الفعالة، لأنه عن طريقها تتحقق أكثر الأهداف.

- لابد من تجميع مجموع الوسائل المتلائمة التي تربط بينها روابط تقوى فاعليتها، ولا نكتفي بفاعلية الوسيلة - فإن الشركة قد تفشل في عملها رغم أن كل العاملين بها مدربين لأن علاقتهما سيئة.
- ينبغي علي المدير تغيير وسائله دائماً، وتحديد أهدافه المنجزة، وتحديد أي الأهداف المنجزة، ثم تحقيقه بأي الوسائل، فإن هذا التغيير سيوصل إلي أفضل مستوى للتقدم.

كيف تعمل القاعدة:

عندما تريد أن تحقق غاية معينة، فإنك تجمع لتحقيق هذه الغاية عددًا من الوسائل، وعند تطبيق ذلك بالتجربة العملية ستجد أن كثيرًا من هذه الوسائل لم ينتج لك الأثر المطلوب لتحقيق تلك الغاية، وستجد أن بعض هذه الوسائل تدعم بعضًا وبعضها يضعف بعضًا، وستجد أن الفعال من هذه الوسائل هو أصغر قدر، وأنه سيحقق لك نسبة كبيرة من الغايات المطلوبة، وأن نسبة كبيرة من الوسائل لم تحقق إلا شيئًا يسيرًا أو لم تحقق شيئًا أصلًا.

مباحث أساسية في استخدام القامحة:

تعتمد هذه القاعدة علي مبدأين أساسيين، يندرج تحتها كل

الخطوات الأخرى:

١ - الاختيار الدقيق للعناصر المؤثرة القليلة - التي تقع في فئة ٢٠% - وللأخرى - فئة ٨٠% -.

٢ - الربط القوى بين الوسائل والنتائج بأساليب جديدة ومبتكرة ومتغيرة، ومن الواضح أن تطبيق هذين المبدأين يتطلب من المدير قدرة مميزة علي حسن التقدير والذكاء وبعد النظر مما يتطلب حسابات وأرقام، وللحصول علي تلك الميزة ينبغي الإلمام الكامل بالظروف والملايسات والعلاقات بين الوسائل العاملة، وإليك بعضاً من النصائح اجعلها علامات علي الطريق:

- تطلع دائماً إلي الأداء المتميز واهتم بالإنجاز البارز، وحاول أن تعزو هذه الإنجازات إلي أهم عدد من الوسائل والعناصر الفعالة التي ساهمت في إنجازها.
- لا تحجم عن الخوض في أي مشروع جديد إشفافاً من حجم الجهد والموارد المطلوبة لأدائه علي خير وجه، ذلك أن ما تسعى إليه، يجب أن يكون هو تحقيق ٨٠% من النجاح، وليس ١٠٠%.
- انتق أهدافك بدقة لكن لا تبلغ حد الإيمان الأعمى بنجاحها رغم تغير الظروف.

- لا تردد في تغيير أهدافك واختيار أهداف جديدة عند تغير الظروف المحيطة، ولا تتمسك بأهدافك القديمة إذا لم تحوز النجاح الذي خططت له، وأكرم لك أن تتخلي عنها بمحض رغبتك قبل أن يجبرك غيرك علي ذلك!

- ابحث عن النجاح والتميز في نطاق ضيق ٢٠% فقط من المجال الذي تظن أنه يمكنك التأثير داخله، فالتركيز يوفر لك الفعالية الناجمة عن الحشد، تمامًا مثل حزمة الأشعة التي تتركز في بؤرة العدسة المحدبة.
- تخل عن الأعمال التي يستطيع غيرك إنجازها بطريقة أفضل وبسرعة أكبر، و لا تقم إلا بالأنشطة التي تحبها بنسبة ٨٠%، وابتعد عن التنافس في الأنشطة التي لا تحبها إلا بنسبة ٢٠%، لأنه في الغالب ستخسر، وتفقد جزءاً من طاقتك ووقتك.
- تذكر أن ٢٠% من المحاولات الفاشلة، تسبب ٨٠% من عقدة الفشل، فركز جهدك على الأنشطة التي تمنحك الإحساس بالنجاح.
- لا تمنح أي موظف أكثر من ٢٠% من الفرص التي يعتقد أنه جدير بها ليظهر ٨٠% من فعاليته، وفي المقابل طبق نفس المعيار على نفسك؛ فلا تعتقد أن مديرك سيمنحك أكثر من ٢٠% مما تطالب به لثبت له جدارتك بنسبة ٨٠%.
- امنح الأهداف الحاسمة ٨٠% من وقتك وجهدك، ولا تفرط أو تبالغ في وضع الأهداف التي تفقد تركيزك.

تطبيقات عملية للقاعدة:

في مجال التربية:

نحن لا نطبق مما نعرفه من مبادئ التربية أكثر من نسبة قليلة نحصل بها على أكثر ما نتمنى من النتائج!.

في البحث العلمي:

نحن نأتي بأكثر نسبة من الاستنتاجات عن طريق استعمال نسبة لا تتعدى خمس المعلومات المتاحة والأفكار المعروضة.

في الأعمال التجارية:

قد تأتي أكبر نسبة من الأرباح من نسبة قليلة جدًا من المنتجات ٢٠/٨٠.

في الموارد:

يتحكم ٢٠% من سكان العالم في ٨٠% من موارده، بينما يبقى الباقي لا يحصل إلا على النسبة الباقية يعانون الفقر والجوع.

القاعدة والتطبيق على الواقع الإداري:

ترجمة الأرقام:

الرقمان ٢٠ و ٨٠، هما: رقمان افتراضيان، والنسبة ٨٠/٢٠، لا تعني بالضرورة أن تحقيق ٨٠% بالضبط من الأهداف، يستدعي بالضبط فقط ٢٠% من الوسائل؛ بل إن المقصود، هو: أنه في التطبيق الواقعي الإداري تقترب النسبة الحقيقية من ٨٠/٢٠، فقد تكون ٧٠/٣٠، بمعنى أن ٣٠% من الوسائل الفعالة تحقق ٧٠% من الأهداف، أو قد تكون ٧٥/٢٥، وقد تكون غير ذلك.

وكذلك لا يشترط أن يكون مجموع الرقمين يساوي ١٠٠؛ بل يمكن للنسبة أن تكون مثلاً ٩٠/٤٠، وهو ما يعني أن ٤٠% من الوسائل تحقق ٩٠% من الأهداف ... وهكذا.

فنحن نتعامل مع نوعين من الأعداد، هما: أعداد الوسائل = ١٠٠% - أعداد الأهداف = ١٠٠%.

التفكير بالقاعدة:

فيما يلي تطبيقات عملية علي التفكير بالقاعدة، وهي:

في الحياة العملية:

- حدد المواد الأساسية التي لها أكبر مجموع من الدرجات واجعلها نصب عينيك في المذاكرة والمراجعة.
- أما المواد الباقية وهي كثيرة - وليس لها نفس القيمة الكبيرة من الدرجات - فعليك اختيار الأجزاء الهامة منها - وهي قليلة - وهي التي يتكرر ورودها في الامتحانات فعليك بدراستها دراسة جيدة.

- تبقى عندك أجزاء كثيرة من تلك المواد التي اخترت الهام منها، فعليك دراسة هذه الأجزاء الكثيرة - غير الهامة - دراسة سريعة بمجهود قليل - ٢٠%.
- حاول المراجعة للجميع بنفس درجة التركيز السابقة في الدراسة.

في العلاقات الشخصية:

لاشك أننا نعرف يومياً علي أنماط مختلفة من الناس؛ بل وتربطنا بكثيرين علاقات كثيرة، وقد تكون علاقاتنا إيجابية، وقد تكون سلبية، فنحن بحاجة إلي تحديد أقل عدد من هؤلاء للوصول إلي أكبر نتيجة من قوة العلاقات.

عليك اتباع التالي:-

- انتقاء أفضل الشخصيات التي تتوافق مع أهدافك ومنهاجك في الحياة، ولتكن ٢٠% ممن تعرف.
- التركيز معهم في العلاقة الشخصية والتقرب إليهم وتوطيد الصلات معهم بدرجة كبيرة، ولتكن ٨٠%.
- بالنسبة للشخصيات الأقل أهمية فيمكن أن نتعامل معها باهتمام أقل - ٢٠% من الاهتمام مثلاً.

في التجارة واستثمار الأموال:

- حدد لنفسك المهارات الأساسية التي تتقنها أو السلع الأساسية التي تنتج أكبر ربح.
- حاول التركيز علي تلك المهارات وهذه السلع، وحاول الاستفادة بها بأكبر طاقة للاستفادة.
- حاول تغيير أنماط عملك وغاياتك الربحية كل فترة، ومعها حاول اختبار مهاراتك وسلعائك الربحية، وانتبه للعلاقة المتلائمة بين وسائلك ومدى إنتاجيتها.

في الأجازات وأوقات الفراغ:

حدد أهم الأنشطة والهوايات التي تمنحك أكبر قدر من الراحة أثناء الأجازة وواظب عليها.

في الإدارة والمشاريع الاستثمارية:

ربما يكون الاستخدام الأمثل للقاعدة التي نحن بصددتها تتجلى فائدته في التطبيق الإداري للمشاريع المختلفة، فهو المجال الخصب لإثبات صحة النظرية وإمكانية الاستفادة منها.

إن صعوبة المتابعة والتقييم للعمل الإنتاجي، وصعوبة التخلص من العيوب في الخطوط الإنتاجية، كان سبباً رئيساً في إهمال الحصول على مستوى مطلوب من الجودة الشاملة، بعد أن حاول كثيرون من العاملين الإداريين تطبيق فكرة الجودة الشاملة، تلك الفكرة الهامة القائمة على المتابعة والتقييم وإخراج العيوب وتقليل الهدر والفاقد.

ونحن هنا نطبق قاعدة ٨٠/٢٠ للوصول إلى أعلى إنتاجية بأقل عيوب كالآتي:

تقسم العيوب الموجودة، إلى:

- عيوب بسيطة ومسئولة عن أقل نسبة من الشكاوى - ٢٠%.
- عيوب خطيرة ومسئولة عن أكبر نسبة من الشكاوى - ٨٠%.

تقسم خطوات الإنتاج، إلى:

- خطوات مسئولة عن العيوب البسيطة.
- خطوات مسئولة عن العيوب الخطيرة.

يتم التركيز على متابعة أهم ٣٠٪ من كل قسم:

إن هذه الطريقة سوف تساعد على تحسين جودة المنتجات بصورة ملحوظة، وإزالة أكبر نسبة من خطر مشكلات الجودة مع التقليل من النفقات.

صفوة القول:

يتضح مما سبق، أننا يجب أن نتعامل مع قاعدة ٨٠/٢٠ بطريقة غير حرفية — أي علينا ألا نتخذ من الرقمين ٢٠ و ٨٠ أرقامًا مقدسة، فنراها في كل الظواهر ونقحمها في كل المجالات، فلا يجب أن نخضع الواقع للقاعدة؛ بل علينا أن نخضع القاعدة للواقع، فكما أشرنا سابقاً، لا يجب أن تتطابق الأرقام تمامًا مع الواقع؛ بل قد تظهر بعض الاختلافات الطفيفة، التي يجب مراعاتها.

بمعنى آخر، علينا أن نتخذ من قاعدة ٨٠/٢٠ أسلوبًا للتفكير، وليس ذريعة لعدم التفكير، وأسلوب التفكير ٨٠/٢٠، يؤكد أنه من الممكن أن نحصل على نتائج ممتازة باستخدام وسائل قليلة، ولكنها فعالة.

هذه القاعدة التي أوضحناها، هي قاعدة وسائلية معينة للقدرة على الإنجاز والتميز، ولنا هنا بصدد النصح لتطبيقها على المعاملات الإنسانية الاجتماعية إلا بعد إعادة الصياغة والبحث في طريقة التطبيق، وتظل هذه القاعدة طريقة ناجحة من طرق الاحتفاظ بالطاقة المهدرة والاستفادة لأقصى حد بالطاقة المبذولة.

احذروا!

- أن تقحم هذين الرقمين في كل شيء؛ فليس لهما قداسة؛ ومن ثم فلا تقلق إذا جاء الواقع مغايرًا لهما!.
- أن تجعل القاعدة ذريعة لعدم التفكير!.

انتبه!

قاعدة ٨٠/٢٠ تضع بين يديك وسيلة جديدة للتفكير، ولكن تحقيقك لـ ٨٠% من النجاح في تطبيقها، يعتمد بالدرجة الأولى على تحديد عناصر النجاح الهامة بدقة، وإلا كان الفشل.

طرق التميز عن الآخرين

الصدق يميزك عن الآخرين:

إن الصدق خلق عظيم قل من يتميز به، وهو المحك الأساسي لتمييز الشخص عن الآخرين، والشاهد علي ذلك هو تميز الرسول - صلى الله عليه وسلم - قبل البعثة بهذا الخلق العظيم، فكان يلقب بالصادق الأمين، ونقول هل كان تميزه - صلى الله عليه وسلم - بهذا الخلق مجرد تمي؛ بل كان سلوك عملي يطبق في جميع حياته؛ بل كان له الأثر علي كفار قريش، وما قصة وضع الحجر الأسود عنكم بغريبة.

بماذا كان يلقب أبو بكر؟، وما سبب تسميته بذلك، عندما آتاه كفار قريش بعد حادثة الإسراء والمعراج، وقالوا له لقد جن صاحبك، فقال لهم ما الخبر، فقالوا مقولتهم المعروفة، فقال لهم أبو بكر، إن كان قال ذلك فقد صدق، فلقب بعد ذلك بالصديق.

والله جل في علاه يأمرنا بهذا الخلق العظيم، قال تعالى:

"يا أيها الذين امنوا اتقوا الله وكونوا مع الصادقين"

ومن اتصف بهذا الخلق كتب عند الله صديقاً، والناس يتأثرون بهذا الخلق العظيم، فتميز به، لكي تؤثر في الناس، وتتميز بصفة تميز بها الرسل والخلفاء من بعدهم، وتكون قدوة حسنة لغيرك.

مقترحات تميزك عن الآخرين:

إليك بعض المقترحات البسيطة، والتي يمكنك باتباعها لتمييز عن

الآخرين:

• حدد بدقة الأهداف التي تنوي تحقيقها، وتسمى جاهدًا للوصول إليها؛ بل وتحقيق نتائج تفوقها.

• كن صادقًا دائمًا، لأن عدم قول الحقيقة ولو مرة واحدة يجعل من يتعامل معك يشك دائمًا في صدق ما تقول.

• حاول إثبات جدارتك وكفايتك لرئيسك عن طريق تذكيره بالإنجازات التي حققتها، والتي تعرف أنه علي علم بها.

• تجنب مقارنة إنجازاتك بإنجازات زملائك في العمل، أو محاولة إظهار تفوقك من خلال عرض مساويء وأخطاء الآخرين.

• تذكر أهمية النوعية والجودة في نتائج العمل، وأن معايير الجودة يحددها كل من المسئول والعميل، فعليك معرفة هذه المعايير والالتزام بها.

• اتقن مهارة الكتابة، إن عددًا قليلًا من المسئولين يتمتعون بهذه المهارة، علمًا بأن إتقان كتابة التقارير بدقة وبساطة من المؤهلات المطلوبة لشغل مراكز إدارية عليا.

• قدم لرئيسك نتائج، واحرص علي عدم المبالغة في تبرير التقصير أو الافتخار بأسباب النجاح، فالرئيس يهمل أن يرى النتيجة التي حققتها، وهو يعرف ويقدر لك الجهد الذي بذلته.

• أحسن الاستماع، وتأكد أنك تفهم ما يراد منك.

• لا تعتمد دائماً علي الذاكرة، دون أفكارك ومواعيدك وملاحظاتك أولاً

بأول وراجعها دورياً لتابعة تنفيذها، وللتخلص من البيانات غير الضرورية.

• نظم أوراقك وملفاتك بشكل يساهم في سرعة الرجوع إليها عند الحاجة،

فأشد ما يزعج رئيسك، هو الانتظار لمدة طويلة للحصول علي المعلومات المطلوبة منك.

• تجنب تكديس الأوراق والملفات علي مكتبك، لأنها تعطي الانطباع

لرئيسك بأنك متأخر في إنجاز عملك، علي عكس ما يعتقد البعض بأن ذلك دليل علي أعمالهم.

الثقة بالنفس طريق الطموح الناجح

إن الثقة بالنفس، هي طريق الطموح الناجح في الحياة، وإن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانات، هو بداية الفضل وكثير من الطاقات أهدرت وضاعت بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانات أنعم الله بها عليهم لو استغلوها لاستطاعوا بها أن يفعلوا الكثير.

وإليك بعض الخطوات التي يمكن بها التخلص من كثير من الأفكار والمشاعر السلبية في حياتك، سواء كانت في الفكر أو السلوك أو الأخلاق أو العادات أو الكلمات أو غيرها؛ لترفعها من علي كاهلك وتحرر نفسك من وطأها وتطلق بالنفس نحو الحياة بثقة أكبر وآمال مشرقة أوسع:

- ١- حدد - بتجرد وبلا مبالغة - أهم الأفكار والصفات السلبية في حياتك.
- ٢- أفرد كل فكرة أو صفة علي حدها.
- ٣- فكر فيها تفكيراً منطقياً تحليلياً يؤدي إلي معرفتها، وذلك بمعرفة أسبابها وحقيقتها، وهل هي واقع حقيقي فعلاً أم وهم وخيال.
- ٤- إن كانت من الأوهام، فحرر نفسك منها، وإن كانت واقعاً حقيقياً، فتخلص من أسبابها وقلصها إلي أدنى قدر ممكن، واعلم أن الصفة كلما كانت أكثر رسوخاً في حياتك كلما كان استبعادها يحتاج لجهد أكبر وزمن أطول.
- ٥- اربط ذهنك وفكرك بشكل مركز - وليكن في لحظات صفاء وبعد عن الشواغل والقلق - بموقف إيجابي مهم في حياتك مستعيداً كل تفاصيله من صوت وصورة ومشاعر وأجواء محيطة، فإذا بلغت الذروة من النشاط الذهني والارتياح النفسي والانشراح القلبي وغبت عن واقعك أو كدت فحرك شيئاً من جوارحك

حركة معينة متميزة تمامًا، كأن تكبر أو تسبح أو تهلل مشيرًا مع ذلك بأصابعك إشارة خاصة، وليكن هذا الموقف مثلاً خبر نجاحك أو يوم زواجك أو سماعك خبراً ساراً.

٦- كرر ذلك مرات ومرات حتى يرتبط هذا الموقف الإيجابي بكل مشاعره وتداعياته النفسية والشعورية بهذه الحركة آلياً، فبمجرد صدور هذه الحركة منك تنتقل آلياً إلى تلك الحالة النفسية الإيجابية العالية، وإن لم تذكر الموقف المادي الذي كان سبباً لها.

٧- إذا وردت عليك أي من تلك المشاعر أو الأفكار السلبية في أي موقف، فما عليك إلا أن تغمض عينيك قليلاً وتخرج من تلك الأفكار، ثم تتخيل أمامك لوحة كتب عليها بخط بارز ولون صارخ كلمة قف!. تأمل هذه الكلمة بعض الوقت، وكرر النظر فيها مرة بعد أخرى، حتى كأنك لم تعد ترى غيرها.

٨- تجاوزها بنظرك متخيلاً وراءها حدائق غناء وأثماراً جارية وطيوراً مفردة ونسيمًا من الهواء عليلًا وتمتع به قليلاً كل ذلك وأنت مغمض العينين.

٩- انتقل إلى الخير الإيجابي، وحرك الجارحة التي أصبحت مفتاحاً له، كما في الفقرة رقم (٥)، واستغرق فيه قليلاً حتى تتبدل حالتك النفسية وتخفي مشاعرك السلبية تمامًا.

١٠- عد للتفكير فيما كنت فيه من شأن ومن عمل.

١١- إذا عادت الأفكار السلبية للإلحاح مرة أخرى فتوقف عن العمل تمامًا في هذه اللحظات، وعش فقط في ذكريات الحالة الإيجابية.

١٢- لا تنس اللجوء إلى الله ابتداءً ونهايةً، لأنه هو الذي أضحك وأبكى،
فبالتوبة والاستغفار ودوام ذكر الله تحيا القلوب، كما قال رسول الله - صلى الله
عليه وسلم:

”إن القلوب لتصدأ كما يصدأ الحديد، قيل ما جلاؤها يا رسول الله؟

قال: ذكر الله”

رواه الطبراني في الكبير، والبزار في مسنده

حتى تكون منتجاً وناجحاً

أبدأ بنفسك (أنت المبتدأ وهناك المنطلق):

حاول أن تنجح في إدارة ذاتك، وفي تعاملك مع نفسك، فإن الله لا يغير ما يقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ... ثق بنفسك، فعدم الثقة يؤدي إلي التكاسل عن الخير، لأنك ترى نفسك ضعيفة ودونية، والثقة بالنفس لا تكون إلا بالثقة بالله عز وجل.

إليك هذه الخطوات العملية لبناء الثقة في النفس:

اعرف نفسك:

- تعرف علي المميزات التي بداخلك وكيف تستخدمها.
- لا تربط نفسك بمجال معين.
- افتح عقلك في أكثر من أمر وأكثر من مجال.
- استعن بالأصدقاء الذين يصدقونك القول - يبينون لك أنك مبدع في هذا المجال، وأقل في المجال الآخر.
- استعن بالمعلم سواء في المسجد أو المدرسة أو الجامعة.
- ردد الكلمات التي تدفعك للنجاح، مثل: أحاول - سوف أتعلم - أفكر في هذا الموضوع.
- لا تردد الكلمات المشبطة، مثل: لا أقدر - لا أستطيع.
- حدد نقاط القوة لديك ... خذ ورقة واكتب فيها المميزات والقدرات التي لديك، وإذا أردت أن تعمل قارن هذه المميزات والقدرات بالعمل الذي تقوم به.

طور نفسك:

بعد تحديد نقاط القوة عندك، انتقل إلى المرحلة التالية، وهي طور نفسك، وذلك بالترقي والتدرج والثبات، لا تكثر علي نفسك ثم تنقطع، قال الرسول - صلى الله عليه وسلم:

”أحب العمل إلي الله أدومه وإن قل“

رواه أحمد في المسند

مارس دائماً ولو فشلت، فالفشل يبقى في الماضي وأنت في الحاضر.

تخلص من عيوبك:

لكل إنسان عيوب، وهي تحد من النجاح.

إليك هذه الخطوات لتتخلص من عيوبك:

- اعترف بعيوبك.
- اكتب النقائص التي فيك علي ورقه، مثل:
 - استعجال.
 - عدم الثقة في الآخرين.
 - إفراط في الثقة في الآخرين.
 - حب الظهور.
 - الخجل.
 - هدر الوقت.
- ثم ابدأ بعلاج نفسك.

اعلم أن سعيك بإصلاح نفسك والقضاء علي نقاط الضعف، هي من أعلى نقاط القوة فيك، وهي البداية الصحيحة، ومن صحت بدايته صحت نهايته.

شد خيوطك:

أنت شخصية مستقلة، بداخلها شخصية مستقلة أخرى، وهذه الشخصيات لا بد أن تكون عون لك، مثال:

عبد الله شخصية مستقلة، وبداخله شخصية والد وطفل، مع أنه متقدم في السن.

شخصية الوالد، وذلك بحرصه علي أبنائه وتربيته لهم واهتمامه بهم، فأنت عندما تحرص علي نفسك ففك شخصية الوالد، أما شخصية الطفل تتمثل في روح المرح لديك.

فعندما تكون مرح دائماً لا تهتم، فتكون شخصية الطفل لديك تغلبت عليك، وأصبحت هي السيد وأنت الخادم.

لذلك اجعل الشخصيات التي بداخلك تنشد وتخدم نفسك، ابدأ من الداخل، وتأمل الدعاء القرآني: "حتى يغيروا ما بأنفسهم"، ولم يقل: "حتى يغيروا أنفسهم".

الإرادة الصلبة:

الإرادة، هي القوة الخفية لدي الإنسان، أو اشتياق النفس وميلها الشديد إلي فعل شيء ما، وتجذ أنها راغبة فيه ومدفوعة إليه.

$$\text{الإرادة} = \text{رغبة} + \text{حاجة} + \text{أمل}$$

شروط الإرادة:

- تحديد الهدف، حدد هدفك وبين وجهتك، وليكن هدفاً عالياً، مثلاً: أن أكون أستاذاً جامعياً مؤثراً - أن أكون مديراً ناجحاً - أن أكون معلماً متميزاً، وتصور هدفك، أي تصور أنك أستاذاً جامعياً مؤثراً مثلاً.
- الثقة بالنفس.

إليك هذه الخطوات للتخلص من أمراض الإرادة:

- الفقر.
- المرض.
- فرط الاندفاع.
- فهم الدين بطريقة خطأ.
- المجتمع، إذا كان لا يعينك علي النجاح.
- فقدان الاندفاع، فأنت في مرحلة التجميد، ويجب أن تتحول إلي سائل لتتحرك.

تقوية الإرادة:

- الاقتناع.
- ثقف ذهنك.
- التدرج.
- حبب إلي نفسك النظام والتقيد به، ضع لكل شيء مكان، وضع كل شيء في مكانه.
- استمر، ولا تنقطع.
- احرم نفسك شيئاً اعتدته.
- استبدل العادات السيئة بالحسنة.
- ابتكر، وأبدع.
- الشخصيات الناجحة، تعرف عليها - اقرأ عنها.
- غير بيئتك.

أمور تزيد علي الإنتاجية والفاعلية:

- تحديد الأهداف، وتقسيمها إلي: أهداف كبرى، أهداف جزئية صغرى ... اجعل الأهداف الجزئية في خدمة الهدف الأكبر، وقدم دائماً ماذا علي كيف - أي ماذا سأفعل؟، ثم كيف سأفعل؟.
- نظم وقتك.
- قوي علاقتك بالآخرين.
- اكسب الأصدقاء.
- تقويم الأداء ... بعد فترة قف، وراجع عملك.
- كن متفائلاً.

أخيراً ...

حقائق مهمة لك:

- العقل خلق لي عمل.
- من لا يتقدم لا يبقى في موقعه؛ بل يتقهقر.
- الإبداع، ليس سوى التحرر من أثر النمطية.
- إن قوة الأفكار لا تجدي ما لم تقترن بالعمل.

الطموح في العمل

عزيزي القاريء ...

اذبح الفراغ بسكين العمل، يضمن لك أطباء العالم ٥٠% من السعادة، وعندما تجد في حياتك فراغاً فتهماً للهم والغم والتخبط في الحياة.

- ديننا دين وقاية، حتى إذا وقع المحذور ... تحول إلي دين علاج.
- إمساك الإنسان عن الشر أقل الصدقة، ولو التزمنا به لطابت حياتنا.
- أحق الناس من لا يتعلم حتى يقع هو في الخطأ نفسه الذي وقع فيه آخرون قبله.

• القصة الواحدة، عندما تدور علي عدة السنة، عليك أن تدرك أن ٥٠% من وقائعها التي سردت مختلفة.

• تعود علي إنهاء ما تبدأ به، ولا تقفز من عمل إلي عمل آخر تاركاً خلفك مجموعة من الأعمال الجزئية.

• لا بد أن تكون أهدافك واضحة لمن حولك، حتى لا تثير شكوكهم، فتضيع مجهوداتك هباءً من غير تأثير.

• قد يتوقف الإنسان في أحد منعطفات الحياة، ولكن من لديه غاية لا يتوقف أبداً، وهذا هو الذي دفع الصحابة للعمل من أجل الإنسانية.

• لا تكل الاتهامات دون بينة تقطع بها شكك، وأرح عقلك من تقلب الأفكار الظنوية، واعلم أن أجل العلاقات، هي التي تبني علي الثقة المتبادلة.

• تنمية المهبة لا يكون عن طريق ممارستها فقط؛ بل عن طريق اكتشاف كل ما هو جديد فيها، ومحاولة تجربة هذا الجديد عندها تتحول المهبة إلي إبداع.

• اللون الشفاف - البريق - اللمعان، كلها صفات لكل من الثلج والماس، فإما أن تذوب وتتلاشى بلا أثر كقطعة الثلج، وإما أن تصمد أمام كل ما يعترضك من صعاب واختبارات كقطعة الماس، فاختر ماذا تكون؟.



استعادة التوازن بعد ضغوط العمل:

إن للإنسان طاقات محدودة لا يستطيع أن يبذل أكثر منها ولا أن يتحمل فوق قدرته، ولكن بعض الناس تحت إغراء كثرة الفرص المتاحة أو علو الهمة وزيادة الحيوية والنشاط يندفع للعمل فيحمل نفسه فوق طاقتها، مما يؤدي إلي القلق والاضطراب وعدم الإنتاج. وهذه المشكلة التي تواجه الكثير من الشخصيات الطموحة، تحتاج إلي علاج.

- وللمساهمة في استعادة التوازن بعد ضغوط العمل، إليك الإرشادات، التالية:
- استكثر من التزود بالطاقة الإيمانية، فهي الوقود الذي يعبر به الإنسان رحلة الحياة بسلام، وكلما زاد إيمانه كلما زادت طاقته وتحمله وإمكاناته، ووسائل زيادة الإيمان ورفع مستواه ليس هذا محل تفصيلها لكن القاعدة العامة أن الإيمان يزيد بالطاعة وينقص بالمعصية.
 - لا تلزم نفسك بما لا تطيق، وراع في برنامجك وقتك وإمكاناتك وظروفك وإلا فقد حكمت بالفشل علي عملك والقلق والشقاء علي نفسك.
 - احرص أن تبني برنامجك حسب الأولويات فتهتم بالضروري، وما لا يمكن تأجيله وتأخرها ما دون ذلك؛ لأن الحياة المعاصرة فيها من التشعب وكثرة الأعمال ما يجعل الإنسان في دوامة لا يعلم ما الذي يبدأ به، وما الذي يؤجل لكن إذا جعلت معيارك تقديم الأهم أو الأنفع أو الأعجل حسب الظروف، أمكنك أن تختار بين هذه الأعمال علي أسس موضوعية.

• عليك بتنويع الأعمال التي تضمنها برنامجك والتي ستمارسها؛ لأن البقاء علي عمل واحد دائماً يصيب النفس بالملل والخمول والرتابة، ومن ثم يثقل العمل علي النفس ويستكثر وإن لم يكن كثيراً.

• عند تقييمك لعملك احرص علي أن يكون التقييم موضوعياً بمعنى ألا تقع فيما يقع فيه بعض أصحاب الطموحات المبالغ فيها من النظر فقط للإخفاقات وتناسي الإنجازات وعدم رؤيتها أو تذكرها إلا أثناء تحقيقها ثم نسيانها بعد ذلك؛ إذ في ذلك جحود لنعم الله عليك والاستمرار في هذا المسلك يؤدي إلي الشعور بالإحباط والقلق والفقر الدائم الذي لا يزيله من النفس شيء.

• لا تنس أن تعطي نفسك حقها عليك، وأن تجعل ذلك جزءاً من برنامجك لا يمكن إلغاؤه لحساب غيره من الأعمال الأخرى، ويتمثل هذا الحق في أجازات دورية تستجم فيها النفس وتريحها من عناء العمل وفترات للاسترخاء وممارسة بعض الهوايات المباحة والعناية بتغذية جسمك وعلاجه، مما قد ينوبه من أمراض؛ لأن النفوس كالمطايا إذا حملت بدون إطعامها وسقيها والعناية بها كالت وضعف وسقطت، وحبذا لو أعطيت نفسك جائزة ومكافأة علي كل إنجاز أو نجاح يمن الله به عليك ويجريه علي يدك، ولتكن هذه الجائزة إجازة أو هدية أو أشباه ذلك.

سمو الفكر الطموح

كم هو جميل؟ ... أن تشعر بالراحة أثناء تأدية عملك بنظام في نفس الوقت الذي تنجز أكبر قدر من المهام بهدوء.

مفاتيح سمو الفكر الطموح:

فيما يلي بعض المفاتيح التي تساعدك علي إنجاز مهام عملك بهدوء:-

١- المفتاح الأول: اتخذ قرارًا بعمل شيء، يجعلك هادئًا:

وهي الخطوة الأكثر أهمية في تحقيق الهدوء في العمل، ببساطة.

٢- المفتاح الثاني: اخفض صوتك الماتفه:

إذا لم يمكنك أن تختار نغمة هادئة أخفض صوته.

٣- المفتاح الثالث: لا تقلق حتى يأتي وقتك القلق:

يرتبط القلق دائمًا بالتفكير في المستقبل، أعطى اهتمامك الكامل لما يحدث في الوقت الحاضر، لأنك ستواجه المستقبل بكل استعداد.

٤- المفتاح الرابع: لا تقل:

ابتعد عن الأمور التي تستطيع أن تفعل شيئًا تجاهها، وركز علي الأمور التي يمكنك التأثير فيها.

٥- المفتاح الخامس: خذ الروتين:

أد عملك بطريقة لا تؤده بها في المعتاد، أو فكر بطريقة لا تفكر بها عادةً.

– المحتاج السادس: المحترض بجهلك:

كلما أسرعت بالاعتراف بأنك لا تعرف الجواب عن شيء ما، أصبح لديك المزيد من الوقت للبحث عن الإجابة.

– المحتاج السابع: تعامل بحزم مع الأوراق:

خلص نفسك من العبء الذي تسببه المعلومات الغير ضرورية، عن طريق استخدام سلة المهملات.

– المحتاج الثامن: دح الآخرين وشأنهم:

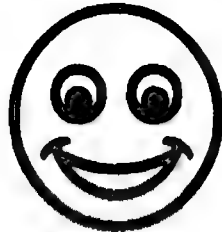
ركز علي الوفاء بالتزاماتك الشخصية أولاً.

– المحتاج التاسع: دح الآخرين ينجحون:

إن أفضل ما يحافظ علي الوقت وسلامة العقل في ساحة العمل، هو عملية التفويض، والأساس في القيام بهذه العملية بنجاح، هو أن تركز علي الأشياء التي تفوق في أدائها وتفوض جميع الأعمال الأخرى، وعليك أن تفوض المسئولية كما تفوض أعباء العمل.

– المحتاج العاشر: ابتسم:

اضحك ... تضحك لك الدنيا.



معالجة الشرود الذهني، وعدم التركيز الفكري أثناء العمل:



الشرود الذهني:

مشكلة يشكو منها الكثير من الناس هذه المشكلة تتفاقم، كلما تقدم العمر وكثرت مشكلات الحياة، وهي مشكلة تعطل أفضل قوى الإنسان التي يتميز بها علي سائر المخلوقات، وهي العقل والفكر.

وعند السعي لمعالجة هذه المشكلة، لا بد من البحث عن أسبابها أولاً.

أسباب الشرود الذهني:

فيما يلي بعض أسباب الشرود الذهني، وهي:

- المعاناة من مشكلة صحية.
- وقوع أمر يؤدي إلي الفرح الشديد.
- توقع حدوث أمر مخيف والانشغال به.
- التعود علي العيش أسير الخيالات والأوهام غير الواقعية والتعلق بها.
- وجود مشكلة ملحة خارج العمل، وقد تكون هذه المشكلة: عائلية - مالية - معيشية - اجتماعية - عاطفية ... الخ.
- أن يكون في محيط العمل وبينته ما يشغل الفكر، ويؤدي لعدم الارتياح، ومن أمثلة ذلك: الترتيب غير المناسب والمزعج لمكان العمل - ضيق المكان - شدة الحر، أو البرد في مكان العمل - شدة الضوضاء فيما حول مكان العمل - وجود روائح كريهة في مكان العمل - الشعور بالجوع، أو الظمأ الشديدين - عدم الارتياح لبعض زملاء العمل - كثرة الزوار لك أو لزملائك في العمل.

علام مشكلة الشرود الذهني أثناء ممارسة عمل من الأعمال:

إن بناء القدرة علي التركيز الذهني والعقلي يحتاج إلي تمرين هادئ وطويل، لكنه صارم ودقيق، كما يفعل الإنسان عند بناء وتقوية عضلاته؛ بحيث يستطيع بعد ذلك تركيز قواه الذهنية وحصر تفكيره العقلي في أي وقت أراد، وفي أي موضوع أيضًا.

إن التركيز الذهني، هو تعريض الذهن زمنًا كافيًا لمؤثر أو جملة مؤثرات، حتى تنطبع عليه انطباعًا واضحًا، علي أن يغلق الإنسان ذهنه دون كافة المؤثرات الأخرى، والمؤثرات، هي المعلومات التي يتم استيعابها من خلال إحدى الحواس الخمس: البصر - السمع - التذوق - الحس - الشم، ثم يتم معالجتها علي ضوء ما سبقها في الذهن من معلومات وخبرات وتجارب، وما يؤمن به الإنسان من مبادئ وقيم.

واعلم أن اكتساب صفة التركيز الذهني، تعود علي الإنسان بأعظم الفوائد في حياته، يقول أحد علماء النفس المشهورين: ليست العبقرية أكثر من تركيز الذهن.

وقال آهو: إن حصر الاهتمام، هو أول مقومات العبقرية.

ويقول ثالث: إن صب الاهتمام في العمل والمشكلة قيد البحث، ثم نسيان الأمر بتأنا بمجرد حسمه والوصول إلي قرار فيه؛ بحيث تستعيد قوة تركيز ذهنك كاملة غير منقوصة من أهم أسباب النجاح في الحياة.

وفيما يلي خطوات تساعد علي استبعاد الشرود الذهني ، ومن ثم بناء القدرة الذاتية علي التركيز، وهي:

١. أعط نفسك قدرًا كافيًا من الراحة قبل بدء التفكير وممارسة العمل.
٢. لا تبدأ التفكير في المسائل المهمة بعد تناول الطعام مباشرة ولا أثناء الجوع الشديد والظمأ المفرط.
٣. حاول استبعاد كل ما يشتت فكرك ويشغل ذهنك من الواقع المادي المحيط بك، مما ورد ذكره في الأسباب السابقة.
٤. بادر بعلاج ما تعاني منه من مشكلات صحية، وإذا كنت تعاني من شيء منها فلا تبالي في أمره ولا تعطه من تفكيرك أكبر من حجمه.
٥. إذا كنت تشعر بالخمول فجدد التهوية في موقعك وتحرك قليلاً من مكانك ومارس بعض التمارين الرياضية الخفيفة لبضع دقائق.
٦. عود نفسك علي أن تعيش لحظتك، وأن تحصر نفسك فيما أنت فيه فقط انس أو تناس كل ما عداه.

”من أصبح آمناً في سربه معافى في بدنه، وعنده قوت يومه، فكأنما

حيزت له الدنيا بحذاقيرها“

رواه أحمد في مسنده، والترمذي، وقال حديث صحيح

٧. إذا كنت تشعر بالإجهاد فتوقف عن العمل بعض الوقت، وخذ لحظات من الاسترخاء في مكان جيد التهوية، وحبذا لو استلقيت علي ظهرك وأغمضت عينيك وأوقفت تفكيرك وأخذت نفساً عميقاً عدة مرات، ثم عد لعملك بعد ذلك.

٨. مارس تمرين تقوية التركيز الذهني، والذي يمكن تلخيص خطواته في

الآتي:

- قم بعملية حصر للمشكلات التي تحتاج منك إلى تفكير ورتبها حسب أهميتها أو استعجالها، واحتفظ بذلك مكتوبًا في ورقة لديك.
- عندما تصبح معتدل المزاج مرتاح البال في مكان مريح بعيدًا عن الضوضاء والإزعاج، استخرج ورقتك، وتناول أول مشكلة فيها بالتفكير.
- استعرض المشكلة الأولى من جميع جوانبها، وركز قواك الذهنية فيها، وكأنك غائب عن كل ما عداها في الوجود لبضع دقائق، وحاول الإجابة علي الأسئلة الآتية عن المشكلة موضوع التفكير: لماذا - متى - أين - كيف - من - مع:-

- لماذا هذا العمل الذي أريد القيام به؟.
- متى الوقت المناسب له؟.
- أين سيكون؟.
- كيف ينفذ؟.
- من يقوم بالعمل؟.
- مع من؟.
- حدد ما توصلت إليه في نقاط مختصرة، وسجل ذلك علي السورق أولاً بأول.
- ألق نظرة علي ما كتبت، ثم أغمض عينيك، وحاول استذكار ما كتبت.
- أعد عملية النظر والاستذكار عدة مرات علي فترات زمنية مختلفة، وأضف ما قد تتوصل إليه من جديد إلي ما سبق وأن خلصت إليه.

- استخرج ما كتب بعد كل فترة زمنية انظر فيه، وحاول إلقاءه علي غيرك، واطلب منهم تزويدك بملحوظاتهم إن كانوا قادرين علي ذلك.
- انتقل إلي مشكلة أخرى، وتعامل معها كما تعاملت مع غيرها.

أخيراً:

لا تنس أن تحول أفكارك إلي عمل.

تمارين أخرى لتقوية التركيز الذهني:

• اختر موضوعًا تحبه، وأرغم نفسك على التفكير فيه وحده فقط لمدة ربع ساعة، وحاول يوميًا على الأقل أن تحفظ فيه شيئًا جديدًا.

• قف كل يوم مرة أمام أحد رفوف مكتبك، فإن لم يوجد، فأمام دولاب مطبخك، فإن لم يوجد، فأمام دولاب عرض بضائع في متجر قريب، ثم انظر إلي الأشياء واحدة بعد أخرى بتمعن وتدقيق وهدوء، ثم انصرف عن ذلك واكتب على ورقة موجودات الدولار مرتبة، ثم ارجع إلي الدولار وراجع ما كتبت على الواقع.

• انظر إلي شيء ما بضع دقائق، ثم اصرف نظرك عنه، ودع شخصًا آخر يوجه لك أسئلة عنه، وأنت تتذكر وتجاوب.

• عد الأرقام تنازليًا من ١٠٠ إلي واحد، واحدًا واحدًا ... هكذا: ١٠٠، ٩٩، ٩٨، ... الخ، ثم عدها مرة أخرى اثنين اثنين ... هكذا: ١٠٠، ٩٨، ٩٦، ٩٤، ... الخ، ثم عدها مرة أخرى ثلاثة ثلاثة ... هكذا: ١٠٠، ٩٧، ٩٤، ٩١، ... الخ، ثم عدها مرة أخرى أربعة أربعة ... هكذا: ١٠٠، ٩٦، ٩٢، ... الخ، ثم عدها مرة أخرى خمسة خمسة ... هكذا: ١٠٠، ٩٥، ٩٠، ... الخ، ثم عدها مرة أخرى ستة ستة ... هكذا: ١٠٠، ٩٣، ٨٦، ... الخ، ثم عدها مرة أخرى ثمانية ثمانية ... هكذا: ١٠٠، ٩٢، ٨٤، ... الخ، ثم عدها مرة أخرى تسعة تسعة ... هكذا: ١٠٠، ٩١، ٨٢، ... الخ.

وكرر هذا التمرين كل يوم مرة لمدة شهر على الأقل.

• خذ ورقة ودون عليها الأرقام من ١ إلي ١٠، ثم دون أمام كل رقم أي كلمة تخطر ببالك، ثم اختر أي حرف من حروف الهجاء، واكتب أمام كل كلمة ما

تستطيع من كلمات مرادفة للكلمة الأولى التي كتبها أمام الرقم أو تتفرع عنها -
بشرط أن تبدأ بذلك الحرف الذي اخترته، ثم انتقل إلى الرقم الآخر، وقم بالعمل
نفسه - بشرط المحافظة على الحرف الذي اخترته- وهكذا حتى تنتهي من جميع
الأرقام.

ثم كرر العملية بكلمات أخرى، وحروف أخرى.

التعامل بحزم مع الأوراق:

يجب أن نمنع أنفسنا من الغرق في بحر من الأوراق، لأن زحمة الأوراق قد تخفي تحتها أوراقاً مهمة، وهنا نسأل:

○ لماذا لا نكتفي بوسائل الاتصال الشخصية أو الاتصال عبر الحاسب الآلي؟.

○ لماذا لا يكون استخدام الأوراق آخر وسيلة نلجأ إليها؟.

فيما يلي بعض الإستراتيجيات لتخفيف تراكم الأوراق:-

- قلل عدد الأوراق المرسلة للآخرين.
- تفادى كثرة المفكرات ودفاتر الملاحظات.
- لا تتردد في العمل على الورقة الواردة لك.
- قم بإعادة الأوراق الغير ضرورية إلى مرسلها.
- ضع الأوراق التي لم تنجز بعد في ملف ظاهر.
- تحدث إلى الأشخاص بدلاً من إرسال الأوراق إليهم.
- قم بإعادة إرسال الأوراق إذا دعت الحاجة إلى ذلك.
- تفادى علب الأوراق التي تستوعب عددًا كبيرًا منها.
- الزم الآخرين بالاختصار في عدد الأوراق المرسلة لك.
- اطلب من الزملاء ألا يرسلوا تقارير إلا في الحالات الاستثنائية.

وتوجد أربع طرق للتصرف بالأوراق فور وصولها إلينا:-

- تحويلها ... توضع فوراً في علبة الأوراق التي يجب إرسالها إلى الشخص المناسب.
- العمل عليها ... إجراء اللازم لها.
- توثيقها وتخزينها ... توضع في المكان المناسب؛ بحيث يسهل الحصول عليها.
- التخلص منها.

ما الأوراق التي نتخلص منها؟

إذا نسي الإنسان أنه يحتفظ بشيء ما، أو إذا نسي المكان الذي وضع فيه هذا الشيء، فهذا يعني حتمًا أنه لا يحتاج إليه أبدًا.
فما نتخلص منه، هو:-

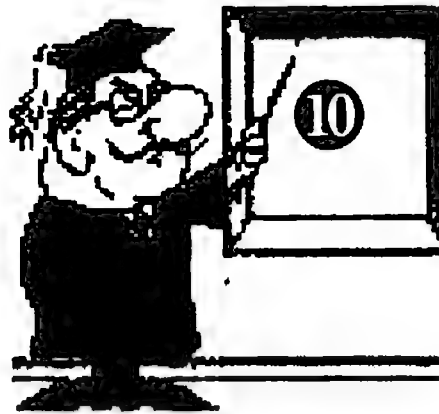
- ما يقل مردوده.
- ما لا نعود إليه أبدًا.
- ما يسهل إيجاده عند الآخرين.

آمل أن نبدأ اليوم حملة للتعامل الفعال مع الأوراق، لنسعد بمنظر راقٍ لمكاتبنا، وتذكر أن رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة.

الوصايا العشر للشخصية الطموحة

فيما يلي عشر وصايا للشخصية الطموحة، هي:

- ابتسم.
- كن هادئاً
- افهم المشكلة.
- تعلم.
- تكلم ببساطة.
- ميز بين المعقول، وغير المعقول.
- تعلم أن تسأل.
- اعترف بالخطأ.
- اقبل بالتغيير، كشأن حتمي للتطوير.
- ثم ابتسم.



كلمات صيغت علي شكل همسات



أطلقها أصحابها بكل صدق:

- الطموح الناجح ... يبدأ بفكرة.
- التفكير والتأمل ... أولي خطوات الطموح الناجح.
- التفكير الصحيح ... العميق ... الصادق، يقود صاحبه للإيمان، وبالتالي للنجاح.

الله سبحانه وتعالى يأمرنا في كتابه الكريم بالتفكير والنظر في الأمور، يقول سبحانه وتعالى:

”الذي يذكر الله قياماً وقعوداً وعلي جنوبهم، ويتفكرون في خلق السموات والأرض، ربنا ما خلقت هذا باطلاً، سبحانه ففنا عذاب النار“

مراجع الكتاب

أولاً: المراجع العربية:

١. القرآن الكريم.
٢. إبراهيم الفقي: أسرار قادة التميز، قطر، بيمك، ٢٠٠٠م.
٣. آرثر سميث، وآخرون: دليل النجاح في العمل، الرياض، مكتبة جرير، ٢٠٠١م.
٤. اندرو سيركومب: ٥٠ طريقة نحو حياة أفضل، القاهرة، دار الثقافة، ٢٠٠١م.
٥. ريتشارد كوخ: كيف تحقق ٨٠٪ من الأهداف باستخدام ٢٠٪ من الوسائل، الشبكة العالمية للمعلومات، موقع المفكرة، ٢٠٠٢م.
٦. سيد محمد خير الله، وممدوح عبد المنعم الكنانى: سيكولوجية التعلم بين النظرية والتطبيق، القاهرة، دار النهضة العربية، ١٩٨٣م.
٧. وفاء مصطفى: مهارات التميز، بيروت، دار ابن حزم، ٢٠٠١م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 8 - Good, C.V. : Dictionary of Education, 3rd, Mc. Grow Hill, New York, 1993.

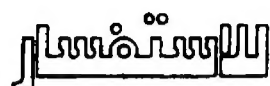
ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات:

- 9 - <http://www.albawaba.com>
10 - <http://www.google.com>

فهرس

الصفحة	المحتوي
٣	• حكمة.....
٥	• إهداء.....
٧	• تقديم.....
٩	الطموح في حياتنا.....
١٧	قواعد الطموح الناجح في الحياة.....
١٩	من علامات الطموح الناجح.....
٢١	الطموح الناجح من خلال التفكير الإيجابي.....
٢٣	أشخاص قادهم الطموح لنجاح كبير.....
٢٩	طرق لإبداع الطموح.....
٣١	تحقيق الأهداف الطموحة.....
٣٣	تحقيق أكبر الأهداف بأقل الوسائل.....
٤٣	طرق التميز عن الآخرين.....
٤٧	الثقة بالنفس طريق للطموح الناجح.....
٥١	حتى تكون منتجاً ونافعاً.....
٥٧	الطموح في العمل.....
٦١	سمو الفكر الطموح.....

٧٣	الوصايا العشر للشخصية الطموحة.....
٧٥	كلمات صيغت علي شكل همسات.....
	مراجع الكتاب
٧٧	أولاً: المراجع العربية.....
٧٧	ثانياً: المراجع الأجنبية.....
٧٧	ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات.....
٧٩	• فهرس.....



د/ عمرو حسن أحمد بدران

DrAmroBadran@Hotmail.Com

0105729929

منتدى سور الأزبكية

WWW.BOOKS4ALL.NET

<https://www.facebook.com/books4all.net>